Hatha-Yoga
हठयोग का संक्षिप्त परिचय

Hatha Yoga is also called as *Hatha-vidya*. The basic book of *Hatha Yoga* is *Hatha-yog-pradipika*. The book was written by *Swatmaramyogi* during 15th Century. The *Hatha-yoga* said to be preparatory stage of Physical and mental Purification which is essential for the body practices for higher meditation.

हठयोग को हठविद्या भी कहा जाता है। हठयोग की मुख्य पुस्तक हठयोग-प्रदीपिका है। हठयोगप्रदीपिका का १५वीं शताब्दी में स्वात्मारामयोगी ने लिखा था। हठयोग को शरीरिक और मानसिक शुद्धि की प्राप्ति के लिए आवश्यक कहा जाता है, जिससे कि शरीर उच्च साधना हेतु तैयार हो सके। अर्थात् इससे शरीर और मन स्वस्थ और सतेज होकर दूसरे योगों के लिए उपयोगी बन जाते हैं। इसके साधन से योगी क्षुधा-तृष्णा, निद्रा-आलस्य, शीतोष्ण, आधि-व्याधि, रोग-शोक, जरा-बार्धक्य आदि द्वन्द्व-समूह पर विजय लाभ करते हैं।

Hatha-yoga is of two types – 1. As advised by *Goraksh-Muni* in Six Angas; and 2. As advised by *Markandey-Muni* in Eight Angas. The purpose of both of these is same.

हठयोग दो प्रकार का है —

१. गोरक्ष-मुनि का छः अंग वाला योग,

२. मार्कण्डेय मुनि का आठ अंग वाला योग।

इन दोनों का उद्देश्य एक ही है।

Hatha-yog-pradipika contains four chapters. First Chapter contains the teachings about *Aasana* (Posures). For the Yogic practices and control the body-diseases aasanas are very important. There are said to be thirty-two aasana for practice. Main *Asanas* explained the book are *Swastika-*

aasan, Gomukha-aasan, Veera-aasan, Koorma-aasan, Kukuta-aasan, Ardha-kurma-aasan, Dhanura-aasan, Matsayendra-aasan, Paschimatan-aasan, Mayura-aasan, Shava-aasan, Sidhaa-aasan, Padma-aasan, Sihna-aasan, Bhadra-aasan. Apart from the above there are some important aasana are *Vajra-aasan*, *Chakra-aasan, Trikona-aasan, Janushirsha-aasan, Bhujanga-aasan, Shalbha-aasan, shashanga-aasan, Hala-aasan*. The basic purpose of these *aasanas* is to keep the body flexible and fit for the further practice of Yoga. But as regard to the higher level of yoga i.e. for Samadhi only Sidha-asan, Ardh-padma-aasan and *Padma-aasan* are useful. Apart from the *Aasans* he has also advised for adopting of *Yam-Niyama* as advised in the *Raj-yog* by *Maharishi Patanjali*. With the performance of theses *aasanas* the mind-control is also achieved by the *Sadhak* (Yogi).

हठयोग-प्रदीपिका में चार अध्याय हैं। प्रथम अध्याय में आसनों के बारे में शिक्षा दी गई है। योगाभ्यास और रोगनिवारण के आसनों का बहुत ही महत्त्व है। योगाभ्यास के प्रधान रूप से ३२ बत्तीस आसन हैं। हठयोग-प्रदीपिका में स्वास्तिकासन, गोमुखासन, वीरासन, कूर्मासिन, कुक्कुटासन, अर्धकूर्मासान, धनुरासन, मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, मूयरासन, शवासन, सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन आदि का वर्णन किया गया है। इनके अतिरिक्त वज्रासन, चक्रासन, त्रिकोणासन, जानुशीर्षासिन, भुजंगासन, शलभासन, शंशागासन, हलासन आदि भी महत्त्वपूर्ण आसन हैं। इन आसनों का मुख्य उद्देश्य शरीर को लचीला बनाना है कि जिससे आगे योगाभ्यास में सुविधा हो सके। जबकि उच्च योगसाधना = समाधि हेतु सिद्धासन, अर्ध-पद्मासन और पद्मासन ही उपयोगी होते हैं। आसनों के अतिरिक्त इस अध्याय में महर्षि पतञ्जलि द्वारा उपदिष्ट यम-नियमों का भी उपदेश किया गया है। इन आसनों के साधक का मन नियन्त्रित होता है।

Second Chapter contains the teachings on *Pranayama* (yogic breathing which creates Energy Control) and *Shatkarma. Pranayama* is one of the strongest advise in this school of teaching. According to *Rajyog* there are three parts of *Paranayama* namely *Poorak, Kumbhak* and

Rechak, Where as in the *Hatha-yog* main stress is on *Kumbhak*. Before performing *Kumbhak Paranayama*, the nerve-purification is to be achieved. There are eight types of *Kumbhak*, namely – *Suryabhedan, Ujjayi, Seetkari, Sheetali, Bhastrika, Bhramari, Moorcha, Plavini*. Each one is explained in detail in the second chapter. Apart from the above Shatkarma is also explained and advised for the Yogis. *Shatkarma* includes :-

हठयोगप्रदीपिका के दूसरे अध्याय में प्राणायाम और षट्कर्म की शिक्षा दी गई है। हठयोग में प्राणायाम की शिक्षा बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। राजयोग के अनुसार प्राणायाम के तीन अंग हैं — पूरक, रेचक और कुम्भक। जबकि हठयोग में कुम्भक स्वतन्त्र क्रिया के रूप में गिना गया है और इसपर बहुत अधिक बल दिया गया है। कुम्भक प्राणायाम को करने से पूर्व नाड़ी शुद्धि को करना चाहिए। हठयोग में कुम्भक के आठ प्रकार हैं — सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा एवं प्लाविनी। इन आठों प्रकार के कुम्भकों का इस अध्याय में विस्तार पूर्वक वर्णन किया गया है। प्राणायाम के साथ-साथ इसअध्याय में षट्कर्मों का भी वर्णन करते हुए योगी के लिए इसके सम्पादन का विधान है। षट्कर्म निम्न प्रकार से हैं —

1. *Dhouti-karma* – With the help of *Dhouti-Kriya* body can be maintained as disease free and health-full. Under this karma *Vayu-Dhouti, Agni-Dhouti, Jal-Dhouti* and *Vastra-Dhouti* are commonly performed by the Yogis. With this the chest abdomen is cleaned. But the persons effected by diseases and who are freely enjoying the material world and living sexual life, cannot perform *Dhouti-Karma* easily.

१. धौतिकर्म — धौतिकर्म से शरीर रोगरहित और स्वस्थ किया जाता है। धौतिकर्म में वायु-धौति, अग्नि-धौति, जल-धौति और वस्त्र-धौति के अभ्यास प्रचलित हैं। रोगी और भोगियों के लिए इसका अभ्यास करना कठिन है। इससे उदर और वक्षःस्थल स्वच्छ होते हैं।

2 *Neti-Karma* – *Neti* is performed through nose. A thread is entered

through the nose and brought out from mouth. With the help of this throat and head (specifically nose) is cleaned.

२. नेति-क्रिया — नासा के द्वारा नेति-क्रिया की जाती है। इस क्रिया में नासा में एक धागा डालकर उसे मुख से निकाला जाता है। इस क्रिया से कण्ठ और ललाट निर्मल होते हैं।

3 *Basti-Karma* – Yogis are normally performing *Jal-Basti* and *Sthal-Basti* to clean the stomach and intestine and clear the waste from the body. *Jal-basti* is done by intaking the water into intestine through anus.

३. बस्ति-क्रिया — योगी लोग जल-बस्ति, स्थल-बस्ति आदि के द्वारा पाक-स्थली के और आन्त्र के दूषित और संचित मल को निकाल देते हैं। जल-बस्ति में गुदामार्ग से जल को आन्त्र में ले जाया जाता है, जिससे आन्त्र का मल भी जल के साथ बाहर निकल जाता है।

4 *Tratak-Karma* – *Tratak-Yog* is normally performed in three ways. Yogi has to keep on seeing the following objects continuously and without moving the eye-lashes - (a) against the rising sun or moon in the sky; (b) against one's eyes in the mirror; and (c) against the eyes of other person. With the help of *Tratak-yog*, yogi achieves a higher level concentration and one's eye-sight is also improves.

४. त्राटक-कर्म — त्राटक-योग सामान्यतः तीन प्रकार से किया जाता है। १. उदयकालीन सूर्य-चन्द्र के प्रति हठयोग; २. प्रतिबिम्ब में अपनी आँखों के प्रति; और ३. दूसरे की आँखों की दृष्टि के प्रति, पलकहीन और अविच्छिन्न दृष्टि रखना ही त्राटक-योग है। इससे एकाग्रता, धारणा-शक्ति और दृष्टि-शक्ति की वृद्धि होती है।

5 *Naouli-Karma* – Here in this act the yogi bend forward by lowering shoulders, and move its stomach with speed from left to right and right to left. With the *Naouli-karma* the apetite gets better and digest all the things.

५. नौलि-कर्म — नौलिकर्म में योगी आगे की ओर कन्धों को झुकाते हुए, उदर में गति

से बायीं ओर से दायीं ओर तथा दायीं ओर से बायीं ओर गति करता है। नौलिकर्म से पाचन शक्ति में वृद्धि होती है और योगी सभी कुछ पचाने में समर्थ होता है।

6 Kapalbhanti-Karma – Performing the *Rechak* and *Poorak Pranayam* simultaneously with high speed is called *Kapalbhanti.*

६. कपालभाति-कर्म — कपालभाति कर्म में रेचक और पूरक क्रिया को लगातार गति से किया जाता है।

Third chapter explains the *Kundalani* and *Mudras* (Poses). According to this theory *Kundalani* is the base for all type of Yoga. (But in the *Rajyog*, neither *Maharishi Patanjali* nor *Maharishi Vyas* has not even mentioned *Kundalani* or given any reference to its need for the yogic practices.) Apart from *Kundalani*, he has explained ten types of *Mudras* (Poses) namely – *Mahamudra, Mahabandh Mudra, Mahavedh Mudra, Khechari Mudra, Uddayan Mudra, Moolbandh Mudra, Jalandharbandh Mudra, Vipreetkarni Mudra, Vrajoli Mudra*, and *Shaktichalan Mudra*. Apart from these *Uddayan-bandh Mudra, Matsasya Mudra, Sheershaasan Mudra, Yog Mudra, Sarvangaasna Mudra and Sahaj-Sheershaasan Mudra* are also popular. According to *Hatha-yoga*, with the help of this yogi can keep Old-age and Death away, i.e. he can keep himself fit and healthy during the life time and survives longer.

हठयोग-प्रदीपिका के तीसरे अध्याय में कुण्डलनी और मुद्राओं का वर्णन किया गया है। हठयोग के अनुसार कुण्डलनी सभी प्रकार की योगिक-क्रियाओं का आधार है। (परन्तु दूसरी ओर न तो महर्षि पतञ्जलि और न ही भाष्यकार महर्षि व्यास ने राजयोग में न तो कुण्डलनी का कोई उल्लेख ही किया है, और न ही योग के सम्पादन हेतु इसकी कोई आवश्यकता ही समझी है।)

कुण्डलनी के अतिरिक्त इस अध्याय में दस प्रकार मुदाओं का भी वर्णन किया गया है। मुद्रायें स्वरूपतः आसनों के ही प्रकार-भेद हैं। शरीर के स्नायु तन्तु और मांसपेशियों को

सबल बनाना आसनों का काम है और अन्तःस्रावी ग्रन्थियों को सक्रिय और सबल रखना मुद्राओं का काम है। मुद्रायें निम्न हैं — महामुद्रा, महाबन्ध मुद्रा, महावेध मुद्रा, खेचरी मुद्रा, उड्डयन मुद्रा, मूलबन्ध मुद्रा, जालन्धरबन्ध मुद्रा, विपरीत करणी मुद्रा, व्रजोली मुद्रा एवं शक्तिचालन मुद्रा। इनके अतिरिक्त उड्डयन-बन्ध मुद्रा, मत्सस्य मुद्रा, शीर्षासन मुद्रा, योग मुद्रा, सर्वांगासन मुद्रा और सहजशीर्षासन मुद्रा भी प्रचलित हैं। हठयोग के अनुसार इनके अभ्यास से योग वृद्धावस्था और मृत्यु को दूर रख सकता है अर्थात् योगी जीवनकाल में स्वस्थ रहते हुए लम्बा जीवन जीने में समर्थ होता है।

Fourth Chapter contains the *Samadhi* i.e. the high state of concentration. He shortly stresses following of *Pratyahara*, which is sense withdrawal; *Dharana*, which is concentration on an object or subject; *Dhyana*, which is meditation. He stresses various means and *angas* which are explained earlier are needed to achieve the *Kaivalya.* Here it is also stressed the need for performing some poses like *Khechari, Shambhavi* and *Unmani Mudras*. With the help of these acts he gives importance to theory of Sound i.e. Nada which is heard by the yogi inside during the Samadhi.

हठयोग प्रदीपिका के चतुर्थ अध्याय में समाधि का वर्णन किया गया है — जिसका ध्यान की उच्चावस्था कहा है। इसमें संक्षेप से प्रत्याहार अर्थात् इन्द्रियों का निग्रह, धारणा अर्थात् एक विषय पर ध्यान लगाना और ध्यान को कहा है। हठयोग प्रदीपिका के रचयिता के अनुसार विभिन्न साधन और योगांग जो पूर्व के अध्यायों में वर्णित हैं, उन सभी का सम्पादन कैवल्य लाभ के लिए आवश्यक है। इस अध्याय में उन्होंने खेचरी, सम्भावी और उन्मनी मुद्राओं के सम्पादन और अभ्यास को भी पुनः कहा है। इन क्रियाओं के सम्पादन के साथ नाना प्रकार के नादों का भी वर्णन किया गया है, जोकि योगी को समाधि की अवस्था में अन्तःकरण में सुनाई देते हैं।

Apart from the above, the following acts are also performed under the *Hatha-yoga* :

उपरोक्त क्रियाओं के अतिरिक्त, हठयोग में निम्न क्रियाओं का भी सम्पादन होता है —

1. *Sun-bath* – By taking the sun-bath regularly but for the limited period daily, one gets rid of skin diseases.

१. आतप-स्नान — धूप में अनावृत शरीर को परिमित और नियमित रूप से रखने से चर्मरोगादि और कुष्ठ जैसी व्याधियों तक का विनाश हो जाता है।

2. *Water Bath* – By taking the bath the in the flowing river specifically on regular basis, one keeps the body healthy, clean and fit.

१. जल-स्नान — जलाशय में विशेष कर के स्रोतस्विनी नदी में नियमानुसार अवगाहन स्नान करने से शरीर निरोग स्वच्छ और स्निग्ध हो जाता है।

3. *Nasa-pan* – i.e. drinking water with the nostrils. In the early morning, by keeping the fresh water in a pot, with the wider mouth, near the mouth and nostrils are dipped into the pot. Now with the help of the nostrils one has to suck the water slowly and absorb the same in the body. With this type of water drinking disease creating germs cannot stay in the nostril and upper portion of head and body remains healthy and fit.

१. नासा-पान — अर्थात् नासिका के द्वारा पानी पीना। ऊषा काल में प्रशस्त और गम्भीर पात्र में जल रखकर जल पात्र को मुख के समीप रखकर नासारन्ध्रों को उसमें डुबो के नासारन्ध्रों से ही धीरे-धीरे जल आकर्षण कर भीतर को लेना और पी लेना ही नासा-पान है। इससे शरीर के अन्दर रोगों के बीजाणु नासारन्ध्र तक टिक नहीं सकते हैं, और शरीर निरोग रहता है।

4. *Jal-Pan* (Water-drinking) – Under this process, one has to drink water only in the morning itself, as per one's power, after washing the mouth. If you feel thrust then drink water sometime before meal in the afternoon, then after some of meal drink water and also in the night drink water regularly. This process is called water-drinking. This also helps one to keep the body fit and healthy.

१. जल-पान — प्रातःकाल निद्रा भंग होने के साथ मुख धोकर यथाशक्ति केवल पानी ही पी लेना, पिपासा हो तो दोपहर के खाना खाने से कुछ पहले पानी लेनाए खाना खाने के

कुछ समय बाद पानी पी लेना और रात को भी सोने से पहले नियमित पानी पी लेना ही जलपान है। इससे भी शरीर निरोग रहता है।

Critical analysis of Hatha-yoga

हठयोग विद्या का तार्किक विवेचन –

The *hatha-yoga* as available in Hath-yog-pradipika, is only 4-5 centuries old. The great Yogi *Maharishi Dayanand Saraswati*, founder of *Arya Samaj*, got the education of all four types of Yoga from various of preachers / teachers. In his learning age, he had performed all types of Yoga and concluded that *RajYog* as explained in the *Yog-sutras* of *Patanjali* is the only best in order to achieve the ultimate goal of one's life i.e. to achieve oneself and God.

हठयोग-प्रदीपिका में उपदिष्ट हठयोग केवल मात्र ४-५ शताब्दी पूर्व की विद्या है। १६वीं शताब्दी के महान योगी महर्षि दयानन्द सरस्वती, संस्थापक आर्य समाज, को सभी चार प्रकार की योगविद्या की शिक्षा विभिन्न गुरुओं के माध्यम से मिली थी। अपने अध्ययन एवं शिक्षण काल में उन्होंने सभी प्रकार की योगविद्याओं का अभ्यास किया था। इस प्रकार के अभ्यास से उन्होंने यह निर्णय निकाला कि मनुष्य जन्म के अन्तिम लक्ष्य मोक्ष प्राप्ति और परमात्म-साक्षात्कार हेतु केवल और केवल मात्र महर्षि पतञ्जलि द्वारा उपदिष्ट राजयोग ही उपादेय है। महर्षि पतञ्जलि ने राजयोग की शिक्षा योगसूत्रों में दी है, जोकि योगदर्शन के नाम से प्रसिद्ध हैं।

According to him "*Hathyog ka prakar ekdam bahut tamasha hai. Usmein 'Basti' arthaat guda ke raste se pani chadakar sansodhan karna. Tratak arthaat palak bina jhapke taktaki lagakar dekhna. Neti arthaat nasika mein sutra dalkar mukh se nikalna. Dhoti arthaat lambe se lamba dhoti ka tukra (Mukh ke raste) pet mein dalkar phir nikalna. Is prakar ka tamasha rachne ko khatpat karke kabhi yog sidh hoven to sadho. Prantu in kamon se to rog hi paida hoten hain.*" (Poona Pravachan – 11)

महर्षि दयानन्द के अनुसार "हठयोग का प्रकार एकदम बहुत तमाशा है। उसमें 'बस्ति' अर्थात् गुदा के रास्ते से पानी चढ़ाकर संशोधन करना। त्राटक अर्थात् पलक बिना झपकाये टकटकी लगाकर देखना। नेति अर्थात् नासिका में सूत्र डालकर मुख से निकालना। धौति अर्थात् लम्बे से लम्बा धौति का टुकड़ा (मुख के रास्ते) पेट में डालकर फिर निकालना। इस प्रकार का तमाशा रचने को खटपट करके कभी योग सिद्ध होवे तो साधो। परन्तु इन कामों से तो रोग ही पैदा होते हैं।" (पूना प्रवचन — ११)

- "*Hathyog* is a type of play only. In *Basti karma*, one intake the water into the intestine through the anus and cleans it. Under *Tratak* one keeps on seeing without moving the eye-limbs. Under *Neti-karma* one puts in the thread through Nostril and brings out from mouth. In *Dhouti-karma* one intake the long cotton cloth (small in width) into the stomach from mouth and then bring out. By these type of plays, if one thinks Yog (controlling the business and affairs of mind) can be performed, then let him do. But by these activities normally body gets infected by various diseases." (As said in Poona Pravachan – 11).

As he had got full practical knowledge of *Hatha-yog* and *Raj-yog*, so he had considered it not useful for achievement goal of Human Life i.e. Salvation and also it is not required at all for the performance of *Raj-yog*.

महर्षि दयानन्द ने हठयोग और राजयोग दोनों की ही शिक्षा प्राप्त की थी, अपने अभ्यास और ज्ञान के आधार पर उनका निर्णय था कि हठयोग मानव के लक्ष्य प्राप्ति में उपयोगी नहीं है और न ही राजयोग में उपदिष्ट अष्टांग योग आदि के सम्पादन हेतु इसकी कोई आवश्यकता ही है।

It is claimed in the *Hatha-yog-pradipika* that it is essential for the achieving the salvation (=*Kaivalya*) i.e. detachment of soul from matter. Where as in this book, it is nowhere defined what are the causes of attachment of soul with the matter, i.e. transmigration of soul in the

world (=*Bandha*). Nor it explains how those causes can be stopped / removed to achieve salvation, as are explained in *Yog-Darshan* by *Patanjali* and *Vyas*, and in *Sankhya-Darshan* by *Kapil* and other vedic literature. It is very clear by these external activities like postures (*asanas*), *pranayama* (breath control), body purification procedure (*Shatkarma*), poses (*Mudras*) salvation cannot be achieved. The actual procedure for achieving the salvation is explained by Patanjali in Yog-sutras and *Kapil* in *Sankhya-sutras*.

हठयोग प्रदीपिका में यह मत स्थापित किया गया है कि हठयोग का सम्पादन मोक्ष-प्राप्ति अर्थात् प्रकृति के बन्धनों से छूटने हेतु आवश्यक है। दूसरी ओर इस ग्रन्थ में कहीं भी पुरुष के प्रकृति के बन्धन में आने के कारणों का वर्णन नहीं किया गया है; और न ही उन कारणों को दूर करने के उपायों का ही वर्णन किया गया है। बन्धन के कारणों और उनको दूर करने के उपायों का विस्तार से वर्णन महर्षि पतञ्जलि ने योग दर्शन तथा महर्षि कपिल ने सांख्य सूत्रों में किया है। इस प्रकार से इस विद्या का वर्णन अन्य आर्ष वेदानुकूल साहित्य मे किया गया है। यह बहुत ही स्पष्ट है कि योग के इन बाह्य अंगों यथा आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, मुद्राओं आदि के सम्पादन से किसी को मोक्ष की प्राप्ति नहीं हो सकती। मोक्ष प्राप्ति का वास्तविक निर्देशन तो महर्षि पतञ्जलि के योग सूत्रों और महर्षि कपिल के सांख्य सूत्रों में मिलता है।

Further the book contains in total 389 verses (*Shalokas)*. About 60% verses are in the nature of self-praising only. Out of remaining concepts in 10% verses are taken from *Patanjali's yog-sutras* and about 30% of verses explain the concepts of *Hatha-yoga*.

हठयोग प्रदीपिका में कुल ३८६ श्लोक हैं। इनमें से लगभग ६० प्रतिशत श्लोक हठविद्या का स्व-गुणगान करते हैं। शेष श्लोकों में से भी १० प्रतिशत श्लोकों में महर्षि पतञ्जलि द्वारा उपदिष्ट योगविद्या के कुछ अंगों का ही वर्णन किया गया है और शेष ३० प्रतिशत श्लोक हठयोग विद्या का वर्णन करते हैं।